La vie à la retraite : mode d'emploi

Petit manuel à l'usage des retraités débutants

Introduction

Il y a quelques mois, nous avons reçu une visite qui, de prime abord, nous a beaucoup étonnées. Nicole, 62 ans, vient nous voir et nous dit : « *J'ai fait mon pot de départ à la retraite il y a un mois. Avant, je pensais que la retraite était une période de repos bien mérité après une vie de labeur, comme on dit à la télé. Aujourd'hui je n'en suis plus très sûre… Nous avons eu l'occasion de travailler ensemble il y a quelques années. Vos analyses et vos conseils m'ont bien aidée dans mon travail. Maintenant, que je ne travaille plus, quels conseils me donneriez-vous ?* »

La vie à la retraite : mode d'emploi

EXTRAITS

Nous avions rencontré Nicole dans le cadre d'une recherche-action pour le ministère du tourisme portant sur le marché des seniors à l'attention des professionnels du secteur. Nicole est une femme dynamique, créative, une bonne professionnelle. Sa carrière lui offre aujourd'hui une pension de retraite assez confortable. De quelle aide a-t-elle besoin ?

Elle nous explique que ses parents habitaient un pavillon en grande banlieue. Quand son père a pris sa retraite, il allait régulièrement à la pêche, tâter le goujon. Sa mère faisait du tricot et de la cuisine. Une retraite traditionnelle. La perspective de faire comme eux l'angoisse. Elle voudrait au contraire faire quelque chose de productif, quelque chose qui donne du sens et qui soit gratifiant. Elle nous demande : « *Comment faire pour ne pas rester isolée chez moi ? Que faire de tout ce temps libéré ? Comment organiser mon temps pour en profiter ?* » Et elle est repartie comme elle était venue… dans l'attente d'un rendez-vous ultérieur et d'une réponse efficace.

Nous (c'est-à-dire Sylvie LIDGI et Mélissa PETIT, les auteurs de ce livre) sommes restées songeuses un moment puis nous avons

réfléchi, échangé, élucubré, rationnalisé, digressé, raisonné et réfléchi encore pour trouver une réponse à la question de Nicole et dans le même temps à une autre question : comment rendre opérationnels nos travaux de recherche et de conseil pour qu'ils soient utilisables par des jeunes retraités déboussolés[1], comme Nicole. L'idée du livre avait germé.

A nous deux, nous avons fait des dizaines d'interviews de retraités, jeunes et moins jeunes, et de préretraités, des enquêtes et des groupes de discussion. Des organismes publics, parfois privés, s'intéressent de près à la partie financière de la retraite, aux questions de santé, d'alimentation, de sommeil. Ce n'est pas notre domaine. Nos recherches sont centrées sur les modes de vie, sur les équilibres de vie au quotidien.

Nous avons donc cherché une réponse à la question que se posent consciemment ou inconsciemment la plupart des personnes au moment du départ à la retraite : qu'est-ce que je vais faire ? Une

[1] Nous utilisons le masculin par commodité. Bien entendu, ce que nous écrivons dans ce livre concerne (au moins) autant les femmes.

réponse qui soit pertinente quelles que soient les capacités financières et la forme physique du jeune retraité.

Nicole s'interroge et nous interroge par la même occasion : « Quel sera le sens de ma vie dans les années à venir puisque je ne travaillerai plus ? Comment déjouer les pièges de ce temps, plein de temps à utiliser comme bon me semble ? Finalement, quelle retraite ai-je envie de vivre ? » Nicole ne sait pas vraiment comment répondre à toutes ces questions. Elle ne sait pas trop comment faire, par quel bout prendre les choses. Le changement est là, il émergera dans les semaines qui viennent. Elle sait ce qui faisait ses joies et ses peines dans son travail et dans son univers privé. Elle ne sait pas de quoi demain sera fait. Ce changement-là la stresse. Elle est déboussolée par sa nouvelle situation de retraitée.

La retraite est une nouvelle étape de la vie. Réussir cette étape nécessite que l'on y réfléchisse un peu… Au fil des chapitres de ce livre, nous allons vous accompagner dans cette réflexion.

Ce livre propose d'analyser les difficultés liées au passage du monde du travail à l'univers de la retraite et d'examiner les opportunités qui s'offrent aux jeunes retraités. Comment faire la transition dans les meilleures conditions ? Comment s'en donner les

moyens ? Comment organiser son temps au mieux pour aujourd'hui et pour demain ? Donner de son temps pour faire quoi et pour qui ? D'autant que les nouveaux retraités appartiennent à la génération sandwich, coincée entre des exigences parfois conflictuelles : ils doivent s'occuper d'un côté de leurs enfants, encore à charge ou ayant des difficultés économiques, et de l'autre d'un parent âgé, souvent en perte d'autonomie.

Vous rencontrerez dans ce livre des retraités[1] dont nous exposerons les préoccupations, les ratés et les succès et la manière dont ils ont progressé dans leur quête d'une retraite épanouie. Intentionnellement nous n'abordons pas la question des revenus et du patrimoine[2].

---

[1] Les témoignages que nous apportons ici sont issus de nos enquêtes. Les noms des personnes ont été changés pour protéger leur anonymat.

[2] Nous ne traitons pas de cette question pour deux raisons. Tout d'abord parce que le revenu et le patrimoine dont on dispose à la retraite — constitué de la pension de retraite et de placements et investissements divers — résulte directement de la manière dont chacun a préparé financièrement sa retraite. Ensuite parce que nous ne sommes pas spécialistes de la question. En revanche, les analyses que nous proposons prennent en compte le niveau de revenu de chacun. Et nous traitons de l'activité rémunérée à la retraite au chapitre 3.

EXTRAITS

Ce livre se veut interactif. A la fin de chaque chapitre, vous trouverez des questions à vous poser pour tirer parti de votre lecture : des questions personnelles, parfois impertinentes, qui vous aideront à comprendre et à vous "mitonner" une retraite épanouie. Vous pourrez vous approprier des idées et des manières de faire.

Prenez un cahier — un cahier d'écolier ou une feuille Word — et répondez sincèrement aux questions. Faites l'effort. Personne d'autre que vous ne lira les réponses. Et le résultat sera plus profitable qu'une réponse "de tête".

(…)

4
Le bénévolat : une autre forme d'utilité sociale

Vous souhaitez trouver une activité qui vous occupe une bonne partie de la semaine. Si vous n'avez pas choisi l'option "travail

rémunéré", une activité bénévole retiendra peut-être votre attention. Si vous souhaitez une activité qui vous occupe juste un peu, le bénévolat mérite aussi que vous y réfléchissiez. Le bénévolat attire un retraité sur deux. Alors, pourquoi pas vous ? Pourquoi ne pas participer à une activité bénévole dès le début de la retraite ?

(…)

Il ne faut pas croire que l'action bénévole procède toujours à sens unique : donner aux autres. Bien au contraire. Le bénévolat agit à double sens. Le don de temps et de compétences que font les bénévoles n'a de véritable sens que s'ils bénéficient d'un retour, d'une rétribution. Dans ce contexte, la rétribution n'est pas financière (ni en euros, ni en nature). La rétribution relève de la reconnaissance par les autres de ce don. Les sapeurs-pompiers volontaires[1] parlent de l'adrénaline qu'ils éprouvent lorsqu'ils 'décalent' pour un départ de feu ou une désincarcération sur l'autoroute. Et surtout, ils racontent avec beaucoup d'émotion comment ils trouvent leur rétribution dans le regard des personnes

[1] Les sapeurs-pompiers volontaires (SPV) sont des bénévoles indemnisés pour leurs absences de l'entreprise au moment où ils sont appelés sur les scènes d'accident, sur la base d'une grille forfaitaire.

qu'ils viennent secourir. Lydie, elle, parle des yeux des enfants qui s'illuminent. La voilà, sa rétribution. Elle donne du plaisir aux enfants et elle reçoit la gratification qu'ils lui offrent. Elle cumule le sentiment d'utilité et la recherche de l'hédonisme, comme la plupart des bénévoles. Non, ces deux valeurs ne sont pas antinomiques ! Les deux peuvent tout à fait s'accorder. En voici la démonstration.

Lydie se sent utile : elle donne du plaisir aux enfants à travers l'histoire qu'elle leur lit et elle leur transmet, d'une certaine manière, le gout de la lecture : *« Quelques heures me suffisent pour me sentir utile. Pour moi cela a de la valeur. »* Elle aime raconter des histoires. Voir les enfants heureux d'entendre ses histoires lui apporte du plaisir (voilà la dimension hédoniste). Comme nous l'avons noté, lorsque les enfants la regardent avec attention et montrent leur intérêt et leur bonheur, Lydie reçoit une forme de récompense ! C'est tout cela qui lui procure de la satisfaction et lui donne envie de revenir la semaine suivante.

Transmettre ses compétences par le biais du bénévolat, comme le fait Gérard, est une motivation partagée par de nombreux retraités. En retour, le bénévole apprend grâce à son

positionnement, son rapport avec les autres, etc. ce qui lui permet de progresser. Autre forme de rétribution, de récompense. Gérard apprend des entrepreneurs quand ils lui expliquent leur projet. Il découvre des marchés auxquels il n'aurait pas songé. Grâce au bénévolat, Gérard rencontre de nouvelles personnes. Son cercle de relations s'est agrandi.

Le bénévole peut développer des contacts avec les usagers de l'association, les autres bénévoles, les salariés et aussi avec les partenaires institutionnels.

A la retraite, l'absence d'activité professionnelle confère (parfois) un sentiment d'inutilité. Inutile ? Donc parasite, qui vit aux dépends de la société, un fardeau pour autrui ? Chacun a besoin de se sentir socialement utile : pour ce que l'on appelle l'image de soi (quand on se regarde le matin dans la glace !), pour avoir des choses à raconter, pour conserver une place au sein de la société, pour rester 'quelqu'un' même aux yeux de sa boulangère.

Alors que faire à la retraite, que faire de tout ce temps libre ? L'activité bénévole est un choix à considérer sérieusement. Mais un choix à considérer avec pondération. On peut bien évidemment

donner mais il est essentiel que ce don ait un sens. C'est pourquoi il est conseillé de s'investir dans un domaine qui vous intéresse vraiment, de bien cibler la 'cause à défendre'. Ce qui n'a pas été le cas de Solange (encadré ci-dessus « *Rien ne sert de courir…* ») qui recherchait inconsciemment une valorisation personnelle à travers une activité pour laquelle, à l'évidence, elle n'était pas faite.

Une activité bénévole a toujours un versant altruiste, une forme de don de soi (même limitée comme chez Lydie) qui se mêle à une recherche d'utilité sociale. Pouvoir choisir les activités qui nous intéressent et qui nous font plaisir, le planning et l'organisation correspondants, est au cœur de la liberté nouvelle que nous offre la retraite.

Quelques questions à se poser avant de continuer…

1- Qu'est-ce qui vous anime, qu'est-ce qui vous mobilise dans la (…)